Allerdings hängt das Suchtrisiko auch davon ab, wie intensiv und häufig Shishatabak konsumiert wird. Diese Kriterien sind mit dem Zigarettenkonsum nur schwierig zu vergleichen. Problematisch wird es aber vor allem dann, wenn Jugendliche von den Freunden zum Shisharauchen gedrängt werden.

Präventionshinweise

Shisharauchen ist gesundheitsschädigend und birgt hohe Suchtrisiken. Die Gefahren sind jedoch stark von Art und Häufigkeit sowie den Motiven des Konsums abhängig. Ratsam ist auf jeden Fall:

Erstkonsum vermeiden

- oder möglichst lange hinauszögern,
  da ein früher Einstieg das Suchtrisiko erhöht.

Wenn konsumiert wird, dann

- genussvoll und nur in großen, ungefähr monatlichen Abständen zur Shisha greifen,
- tiefes Inhalieren vermeiden,
- Warnsignale des Körpers, zum Beispiel Unwohlsein, ernst nehmen,
- psychische Reaktionen, etwa gedankliche Fixierung auf das nächste Shisharauchen, beachten.

Eltern und andere Bezugspersonen sollten sich mit den Jugendlichen über die Konsummotive des Shisharauchens unterhalten und ihnen die oben genannten Risiken verdeutlichen. Es sollte gemeinsam versucht werden, Regeln für einen maßvollen Konsum zu finden.

© Arkady Chubykin - Fotolia.com

Ansprechpartner:

Jugendamt des Rheinisch-Bergischen Kreises

zuständig für Burscheid, Kürten und Odenthal
Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz
Tel.: 02202/13-6781,
E-Mail: KinderJugendFoerderung@rbk-online.de

Jugendamt der Stadt Overath

Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz
Tel.: 02206/60-2253,
E-Mail: KinderJugendFoerderung@overath.de

Jugendamt der Stadt Rösrath

Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz
Tel.: 02205/80-2320,
E-Mail: Ludger.koenig@roesrath.de

Jugendamt der Stadt Leichlingen

Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz
Tel.: 02175/992-249,
E-Mail: Jugendamt@Leichlingen.de

Jugendamt der Stadt Bergisch Gladbach

Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz
Tel.: 02202/14-2841,
E-Mail: Jugendamt@stadt-gl.de

Jugendamt der Stadt Wermelskirchen

Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz
Tel.: 02196/71-0521,
E-Mail: Michael.Haaser@stadt.wermelskirchen.de

Impressum:
Rheinisch-Bergischer Kreis, Der Landrat, Abteilung Medien und Öffentlichkeitsarbeit, Am Rübezahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach, Tel.: 02202/13-2396, Fax: 02202/13-2497, www.rbk-direkt.de, E-Mail: info@rbk-online.de, Verantwortliche Redakteurin: Birgit Bär, Text: Robert Pichel, Layout/Design: Sabine Müller, Druckerei: söhngen printmedien, Foto Titel: © GCRO Images - Fotolia.com

Rheinisch-Bergischer Kreis

Jugendliche und Shisha

Gesundheitsschädlich oder nicht?

Shisha-
riskant oder nur entspannend?

Das Rauchen von Wasserpfeifen – je nach Herkunftsland und Szene auch "Shisha", "Hubble-Bubble", "Nagrileh" oder "Blubber" genannt – nimmt auf der Beliebtheitsskala von Jugendlichen sehr stark zu. Bei vielen Eltern lösen die gesundheitlichen Risiken hingegen Besorgnis aus. Wasserpfeifen sind in Deutschland nicht verboten. Sie können aber auf ganz unterschiedliche Weise genutzt werden, bis hin zum Drogenkonsum. Es empfiehlt sich also, genau hinzuschauen.

© Kathaer - Fotolia.com

Shisha Rauchen -
was ist das überhaupt?

Normalerweise werden etwa 10 bis 20 g Tabak in einen Tabakkopf gefüllt und mit einem Metallsieb oder einer perforierten Metallfolie abgedeckt. Darauf wird spezielle, glühende Holzkohle gelegt. Eine Rauchsäule leitet den Rauch in das Wassergefäß. Mit einem Schlauch wird der Rauch durch den Wasserbehälter gesogen und gelangt so gekühlt in den Mund des Rauchenden.

Bei dem derzeitigen "Trend" werden vor allem aromatisierte Fruchttabake wie Apfel, Erdbeere, Minze, Cappuccino, Cola oder Rose in Wasserpfeifen geraucht. Wasserpfeifen können aber auch zum Konsum von Cannabisprodukten wie Haschisch oder Marihuana eingesetzt werden.

Achim Lückemeyer / pixelio.de

Eine kleine Shisha ist ab 25 Euro erhältlich, große Ausführungen können aber auch zwischen 70 und 90 Euro kosten. Derzeit kostet Shishatabak rund 4 Euro je 50 g-Beutel. Eine Rolle Shishakohle ist ebenfalls für wenige Euro erhältlich.

Gesetzeslage

Generell gilt: Der Erwerb und der Konsum von Tabakwaren, dazu zählt auch der Fruchttabak, ist in Deutschland erst ab 18 Jahren erlaubt.

Der Kauf einer Wasserpfeife und deren Zubehör ist theoretisch schon in einem jüngeren Alter möglich. Jedoch gibt es Verkaufsstellen, die eine Abgabe an Jugendliche unter 18 Jahren ablehnen.

Der Erwerb und Besitz von Haschisch und Marihuana ist in Deutschland illegal.

Gesundheitliche Risiken

Jugendliche behaupten oft, dass Shishatabak im Vergleich zu Zigarettentabak nahezu unschädlich sei. Diese Aussage ist nachweislich falsch. Zwar ist das Shisharauchen bislang wenig erforscht worden, Einigkeit besteht aber darüber, dass Tabakkonsum generell in jeder Form gesundheitsschädigend ist. Zudem birgt die Art und Weise des Konsums eine Reihe zusätzlicher Risiken.

Shishatabak beinhaltet Tabak mit seinen schädigenden Bestandteilen wie Nikotin, Teer und Kondensat. Außerdem enthält er Geschmacksstoffe – etwa natürliche Aromen, Sirupe oder Fruchtbestandteile – und Melasse, ein Abfallprodukt aus der Rohzuckerherstellung. Insgesamt sind über 4.000 verschiedene Bestandteile bekannt, von denen 69 als krebsauslösend gelten.

Zigaretten- und Shisharauch unterscheiden sich stark in ihrem Gehalt an Teer, Arsen, Chrom, Kobalt, Blei und Nickel; im Shisharauch wurden um vielfach höhere Werte gemessen. Neben dem Tabak tragen auch die Dämpfe der glühenden Holzkohle, darunter Kohlenmonoxid, zur Zusammensetzung des Rauches einer Wasserpfeife bei. Die Filterwirkung des Wassers ist nicht groß genug, um diese Giftstoffe aus dem Rauch zu extrahieren.

Der in der Shisha durch das Wasser abgekühlte Rauch kann tiefer inhaliert werden als der heißere Rauch einer Zigarette. Der Rauch erreicht und schädigt somit tiefere Lungenbereiche. Die Schädlichkeit ist wie bei allen Giften dosisabhängig.

© Arkady Chubykin - Fotolia.com

Die Höhe einer Dosis hängt von der Art, Dauer und Häufigkeit des Konsums ab. Shisha wird in der Regel nicht so häufig geraucht wie Zigaretten, dafür aber oft 50 Minuten lang, und es wird tiefer inhaliert.

Obwohl Fruchttabake weniger Nikotin enthalten als Zigarettentabake, wurde nach dem Rauchen der Fruchttabake eine höhere Nikotinkonzentration im Blut der Raucher gemessen als nach Zigarettenkonsum. Nach langjährigem Konsum wurden Verschlechterungen der Lungenfunktion und ein knapp zweifach erhöhtes Risiko von Tumorbildungen beobachtet.

Durch die gemeinsame Nutzung des Schlauches besteht zusätzlich die Gefahr der Übertragung von Infektionskrankheiten wie Tuberkulose, Hepatitis, Herpes oder Heliobacterpylori-Infektionen, dessen Folge Geschwüre im Magen-Darm-Bereich sind.

Suchtrisiko

Nikotin ist ein Suchtmittel, das beim Shisharauchen in besonders hoher Konzentration in den Körper gelangt. Der Grund ist das tiefe Inhalieren des Shisharauches. Das Suchtpotenzial ist daher höher als beim Zigarettenkonsum.

© Aptyp_koK - Fotolia.com

Uwe Molt / pixelio.de